

ми. Это могут быть движения частями тела, изменение направления взгляда, поворот головы, изменение частоты или глубины дыхания и т.д. Здесь важно не запомнить их разновидности, а научиться их быстро определять.

УДК 796.32

Е. В. Ивановский

преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Академии МВД Республики Беларусь

А. Ч. Марцулевич

ст. преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Академии МВД Республики Беларусь

**ПОИСК ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»**

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов характеризуется чередованием периодов деятельности с незначительной физической нагрузкой и периодов с достаточно высокой двигательной активностью. Большой объем разнообразных действий, включающих в работу более 2/3 мышечных групп, имеет место в экстремальных ситуациях, например, при обезвреживании и задержании правонарушителя. Это требует от сотрудников хорошей силовой подготовленности и умения быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. Отмеченные обстоятельства повышают требования к качеству образования и подготовки сотрудника правоохранительных органов, в том числе и его профессионально-прикладной физической подготовке.

Анализ результатов сдачи контрольных нормативов курсантами набора 2013–2015 годов выявил низкий уровень силовой подготовленности, который отрицательно влияет на функциональную подготовленность.

Формирование и поддержание на достаточном уровне функциональной подготовленности является одной из актуальных и достаточно сложных проблем теории и методики физического воспитания и спорта. Научно обоснованная коррекция функциональной подготовленности ор-

ганизма связана с разработанностью ее теоретических и практических основ.

Целью функциональной подготовки в физическом воспитании и спорте является расширение границ функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья переносить достаточно высокие объемы тренировочных нагрузок.

С целью совершенствования методики повышения функциональной подготовленности мы предлагаем использовать адаптированную для учреждений образования МВД методику интервальной тренировки.

В настоящее время авторами разработана 10-недельная программа, состоящая из простых физических упражнений скоростно-силовой направленности.

Десятинедельная программа тренировок по скоростно-силовой подготовке

Программа тренировок по скоростно-силовой подготовке												
	день № 1	Кол-во пов-тов	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та
Под-ход	Упражнения											
1	Подтягивание с опорой ногами о стол											
2	Бег на месте в упоре лежа											
3	Попеременное поднимание прямых ног и рук лежа на животе											
4	Подтягивание с опорой ногами о стол											
5	Бег на месте в упоре лежа											
6	Попеременное поднимание прямых ног и рук лежа на животе											
7	Подтягивание с опорой ногами о стол											
8	Бег на месте в упоре лежа											

Продолжение таблицы

	день № 2	Кол-во пов-тов	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та
Под-ход	Упражнения											
1	Переход из упора присев в упор лежа											
2	Отталкивание от высокой опоры											
3	Выпрыгивание из упора присев											
4	Переход из упора присев в упор лежа											
5	Отталкивание от высокой опоры											
6	Выпрыгивание из упора присев											
7	Переход из упора присев в упор лежа											
8	Отталкивание от высокой опоры											
	день № 3	Кол-во пов-тов	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та
Под-ход	Упражнения											
1	Диагональные сгибания руки и подтягивание колена в упоре лежа											
2	Прыжки через скакалку											
3	Сгибания – разгибания рук в упоре сзади											

4	Диагональные сгибания руки и подтягивание колена в упоре лежа												
5	Прыжки через скакалку												
6	Сгибания – разгибания рук в упоре сзади												
7	Диагональное сгибания руки и подтягивание колена в упоре лежа												
8	Прыжки через скакалку												
	день № 4	Кол-во пов-то-ров	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та
Под-ход	Упражнения												
1	Горизонтальная тяга пояса у шведской стенки												
2	Сгибания рук на бицепс с собственным весом ноги												
3	Попеременное поднятие прямых ног и рук лежа на животе												
4	Горизонтальная тяга пояса у шведской стенки												
5	Сгибания рук на бицепс с собственным весом ноги												

Продолжение таблицы

6	Попеременное поднимание прямых ног и рук лежа на животе											
7	Горизонтальная тяга пояса у шведской стенки											
8	Сгибания рук на бицепс с собственным весом ноги											
	день № 5	Кол-во пов-тов	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та
Под-ход	Упражнения											
1	Подтягивание с опорой ногами о стол											
2	Выпады со сменой положения ног прыжком											
3	Прыжки через скакалку											
4	Подтягивание с опорой ногами о стол											
5	Выпады со сменой положения ног прыжком											
6	Прыжки через скакалку											
7	Подтягивание с опорой ногами о стол											

Продолжение таблицы

8	Выпады со сменой положения ног прыжком											
	день № 6	Кол-во пов-тов	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та
Под-ход	Упражнения											
1	Бег на месте в упоре лежа											
2	Одновременно е поднятие прямых ног и туловища из положения лежа на спине											
3	Диаганальные скручивавния стоя с касанием локтем колена											
4	Бег на месте в упоре лежа											
5	Одновременно е поднятие прямых ног и туловища из положения лежа на спине											
6	Диаганальные скручивавния стоя с касанием локтем колена											
7	Бег на месте в упоре лежа											

8	Одновременное поднятие прямых ног и туловища из положения лежа на спине											
	день № 7	Кол-во пов-тов	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та	Да-та
Под-ход	Упражнения											

Особенностью программы является следующее:

- ежедневная кратковременная нагрузка;
- простота и доступность;
- подбор физических упражнений, дающих положительный перенос для успешной сдачи контрольных нормативов;
- контроль и самоконтроль всего процесса тренировок;
- возможность оперативного внесения корректировок.

Существует и перечень противопоказаний для использования данной программы:

- не стоит сразу начинать эти упражнения, если ранее человек никогда не занимался спортом или хотя бы не делал зарядку по утрам; рекомендовано заниматься несложной зарядкой хотя бы месяц, только потом приступать к упражнениям;
- людям, у которых есть проблемы с сердцем или вестибулярным аппаратом, заниматься можно только с разрешения врача;
- людям, имеющим хронические заболевания, необходимо подобрать другие варианты восстановления утраченного здоровья или использовать облегченный вариант.

В связи с вышеизложенным считаем, что необходимо проведение педагогического эксперимента на курсантах 2–3 курсов в учреждении образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» с целью апробирования методики интервальной тренировки. Полученный эмпирический материал может быть использован для поиска путей совершенствования методики повышения функциональной подготовленности курсантов учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь».